

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΣΧΟΛΕΙΟ	ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΙΟΥ	ΤΜΗΜΑ: ΝΗΠΙΑ- ΠΡΟΝΗΠΙΑ	ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ: 2021 - 2022
Θεματική	ΕΥ ΖΗΝ	Υποθεματική	Διατροφή και Υγεία
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)	...ΝΗΠΙΑ-ΠΡΟΝΗΠΙΑ.....		
Τίτλος	«Είμαστε ότι τρώμε»		

Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου


Πρωθώντας την σωματική και συναισθηματική υγεία των παιδιών, ειδικά αυτών που έρχονται για πρώτη φορά στο νηπιαγωγείο, στη θεματική ενότητα "Ζω καλύτερα-ευ ζην" στόχος είναι να ασχοληθούν τα παιδιά με την διατροφή και ειδικά με αυτά τα συστατικά που συνιστούν μια υγιή και θρεπτική διατροφή. Να γνωρίσουν την τροφική αλυσίδα, να κατανοήσουν ότι ο άνθρωπος είναι ίσως το πιο παμφάγο πλάσμα στον πλανήτη.

Να αναπτύξουν σωστές διατροφικές συνήθειες, να μάθουν να αναγνωρίζουν τις υγιεινές τροφές και να τις ξεχωρίζουν από τις ανθυγιεινές. Να αντιληφθούν ότι η διατροφή του ανθρώπου είναι άρρικτα συνδεδεμένη με την σωματική αλλά και με την ψυχική του υγεία. Και τέλος, να γνωρίσουν τα φρούτα και τα λαχανικά της εποχής του φθινοπώρου και να κατανοήσουν ότι οι καρποί της φύσης αλλάζουν σύμφωνα με τις εποχές.

Φυσικά από μόνη της η διατροφή δεν φτάνει ώστε ο άνθρωπος στη σημερινή κοινωνία να ζει με υγεία, χρειάζεται και η άσκηση, και αυτός είναι ο τελευταίος στόχος του εργαστηρίου. Να μάθουν δηλαδή τα παιδιά την αξία της σωματικής άσκησης για τη διατήρηση ενός υγιούς και δυνατού σώματος, να μάθουν για την ευεξία που προσφέρει η κίνηση στον άνθρωπο, να μάθουν τέλος, ότι η σωστή διατροφή και η άσκηση είναι οι καλύτερες μέθοδοι για την αποφυγή των ασθενειών που μαστίζουν τον σύγχρονο άνθρωπο(παχυσαρκία, καρδιοαγγειακά προβλήματα, εγκεφαλικές δυσλειτουργίες).

Τέλος, στόχος των εργαστηρίων είναι τα παιδιά να αναπτύξουν:

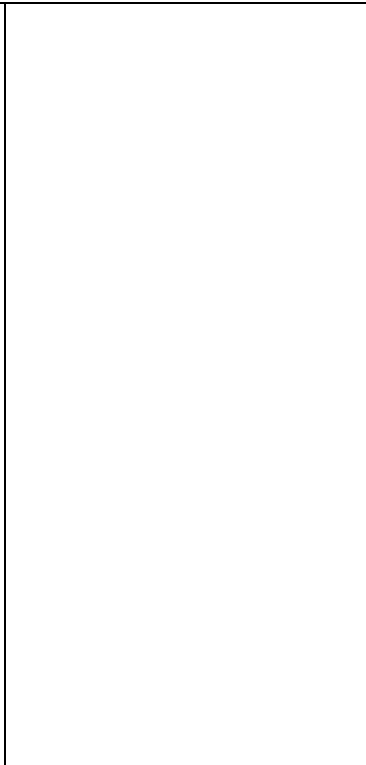
- Δεξιότητες μάθησης(δημιουργικότητα, επικοινωνία, κριτική σκέψη και συνεργασία)
- Δεξιότητες ζωής (κοινωνικές δεξιότητες και πολιτειότητα)
- Δεξιότητες του νου (επίλυση προβλημάτων και αναγνώριση προβληματικών καταστάσεων, πλάγια σκέψη, στρατηγική σκέψη), παιχνίδι, κατασκευές, δραματοποιήσεις.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Εργαστήριο	Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)
-Να ομαδοποιήσουν τροφές υγιεινές και μη. -Να ανακαλύψουμε τις υπάρχουσες γνώσεις. -Να θέτουν ερωτήματα και να προσπαθούν να βρύνε τις απαντήσεις. -Να μάθουμε για τις	Τίτλος: «Το αγαπημένο μου πιάτο» 	1^η ώρα: Με αφορμή τη συζήτηση στην ώρα του πρωινού για υγιεινές τροφές, φτιάξαμε έναν εννοιολογικό χάρτη με υγιεινές τροφές και μη. Μέσα από ερωτήσεις και συζήτηση εντοπίσαμε τις γνώσεις των παιδιών γύρω από το θέμα. Επίσης θέλουμε να μάθουμε σε επόμενο εργαστήριο αν όλες οι τροφές που έχουμε τώρα υπήρχαν και στα αρχαία χρόνια. 2^η ώρα: Είδαμε το βίντεο <<ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ>> .Μάθαμε ότι όσο πιο χρωματιστό είναι

διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων.


-Να μάθουν να παρακολουθούν, να παρατηρούν, να αναλύουν και να διατυπώνουν ερωτήματα.

-Να μάθουν να ψηφίζουν(να εμπλέκονται σε δημοκρατικές και συλλογικές διαδικασίες) και να σέβονται το αποτέλεσμα.



το πιάτο μας είναι και πιο υγιεινό!!!Επίσης ακούσαμε και τραγουδήσαμε τα ΝΑΙ και τα ΟΧΙ στη διατροφή μας (τραγούδι)

3^η ώρα: Φύλλο εργασίας<<Ζωγράφισε το αγαπημένο σου πιάτο>>.Είδαμε όλα τα πιάτα τα συζητήσαμε και ψηφίσαμε πιο είναι το πιο χρωματιστό άρα και το πιο υγιεινό!!!Το πιάτο της Χάιδως πήρε τους περισσότερους ψήφους!!!



-Να γνωρίσουν τα παιδιά τις τροφές.

-Να προβληματιστούν και να συζητήσουν για ομοιότητες και διαφορές ανάμεσα στις τροφές.

-Να μπορέσουν να κατανοήσουν τις διάφορες διατροφικές ομάδες.

-Να μπορέσουν να ταξινομήσουν όμοια πράγματα.

-Να προχωρήσουν σε λογικούς συνειρμούς, να ρωτήσουν, να δούνε και να ακούσουν ανάλογο εποπτικό υλικό.

-Να παρατηρήσουν, να συγκρίνουν, να αναλύσουν και να προχωρήσουν σε συμπεράσματα.


-Να εκφραστούν προφορικά, να αναπτύξουν τον λόγο τους.

-Να ανακαλύψουν προηγούμενες γνώσεις.

-Να ενεργοποιήσουν την επαγωγική και παραγωγική τους σκέψη.

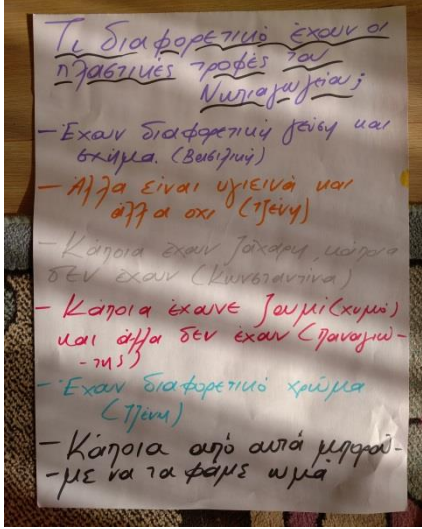
-Να συνεργαστούν, να

Τίτλος : «Ομάδες τροφών»



1^η ώρα:

Στη πρώτη ώρα του εργαστηρίου τα παιδιά κλήθηκαν στη παρεούλα να προβληματιστούν και να συζητήσουν για τα τρόφιμα (πλαστικά τρόφιμα-παιχνίδια που η νηπιαγωγός τοποθέτησε στη παρεούλα από τη γωνιά του παντοπωλείου): Να πούνε αν τα αναγνωρίζουν, να μιλήσουν για ομοιότητες και διαφορές ανάμεσά τους και η νηπιαγωγός κατέγραψε τις απόψεις τους σε έναν πίνακα αναφοράς.



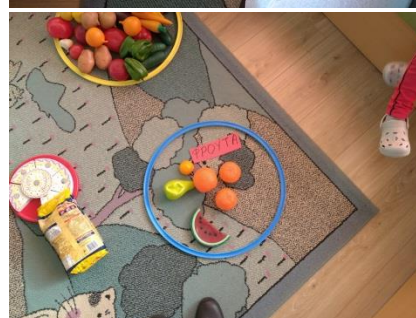
Οι παρατηρήσεις τους ήταν αρκετά εύστοχες, όπως φαίνεται και από τον πίνακα αναφοράς.

2^η ώρα:

Στη δεύτερη ώρα του εργαστηρίου τα παιδιά κλήθηκαν από τη νηπιαγωγό να κατατάξουν τα τρόφιμα σε «οικογένειες»-

βοηθήσουν το ένα το άλλο.

με το σκεπτικό ότι όλοι μας ανήκουμε σε μια οικογένεια και οι οικογένειες έχουν κοινά χαρακτηριστικά. Έτσι, μέσα σε στεφανάκια διαφορετικών χρωμάτων τα παιδιά ξεκίνησαν να διαχωρίζουν τις τροφές, κάνοντας συλλογισμούς και φυσικά με τη βοήθεια και των συμμαθητών τους.









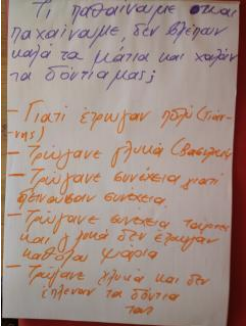
Έτσι, με τον τρόπο αυτό τα παιδιά κατάφεραν και έφτιαξαν τις εξής οικογένειες: Λαχανικά, Φρούτα, Όσπρια, Ξηρούς καρπούς, Κρέας και Ψάρι, Δημητριακά.

Ενδιαφέρουσες ερωτήσεις προέκυψαν στο τέλος της ώρας
α) όταν ένα κοριτσάκι, βλέποντας μια τούρτα που είχε μείνει έξω από όλες τις οικογένειες, ρώτησε: «Κυρία, η τούρτα σε ποια οικογένεια πηγαίνει; Δεν έχει οικογένεια;» Και έτσι παίρνουμε αφορμή να μιλήσουμε για τα επεξεργασμένα τρόφιμα σε επόμενο εργαστήριο και β) όταν ένα αγοράκι αυτή τη φορά ρώτησε γιατί τα δημητριακά ονομάζονται έτσι, από τον Άγιο Δημήτριο; Και έτσι πήραμε αφορμή στη Τρίτη ώρα του εργαστηρίου, μαζί με το φύλλο αξιολόγησης, να παρακολουθήσουμε και την ιστορία της θεάς Δήμητρας, προστάτιδας της γεωργίας και της ανθοφορίας.

3^η ώρα:

Στη Τρίτη ώρα του εργαστηρίου όπως αναφέρθηκε και νωρίτερα, τα παιδιά συμπλήρωσαν ένα φύλλο αξιολόγησης, το οποίο είχε την εξής μορφή:

		<p>Πρόγραμμα Σχολικών Δραστηριοτήτων Αγωγής Υγείας «ΜΕ ΥΠΕΡΗΧΕΙΣ ΔΙΑΡΟΦΗ ΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΛΥΣ» Όνομα: _____ Ημερομηνία: _____</p> <p>Σχολιάστε τα φρούτα και τα λαχανικά</p> <p>■ Τα φρούτα και τα λαχανικά μητρώθηκαν! Σχεμάστε τα. Κόκκινα με τον κόκκινο μαρκαδόρο στα όλα τα φρούτα και με τον πράσινο μαρκαδόρο όλα τα λαχανικά. Υάστερα χρωμάτισε τα με το χρώμα που έχουν στη φύση.</p>  <p>5^η Γ' ΝΗΣΙΑΣ ΓΕΩΡΓΙΑ ΤΥΡΡΑΒΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΡΓΟ: 2012 - 2013</p> <p>Τα παιδιά έπρεπε να κυκλώσουν με κόκκινο χρώμα τα φρούτα και με πράσινο χρώμα τα λαχανικά, και με τον τρόπο αυτό να προχωρήσουν σε ανατροφοδότηση των μέχρι τώρα αποκτημένων γνώσεων από αυτό το εργαστήριο. Στο τέλος της ώρας παρακολουθήσαμε και σχολιάσαμε όλοι μαζί τον μύθο της θεάς Δήμητρας και της κόρης της Περσεφόνης. Τα παιδιά έδειξαν απίστευτο ενδιαφέρον για την ιστορία και οι σχολιασμοί του ήταν καταπληκτικοί.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Να μάθουν να παρατηρούν ένα έργο τέχνης και να συζητούν γι' αυτό. -Να μάθουν να περιγράφουν τι βλέπουν και να κάνουν υποθέσεις για το έργο. -Να γίνει το έργο τέχνης αφορμή για να συζητήσουμε για τις βιταμίνες. -Να μάθουμε σε ποιες τροφές βρίσκονται οι βιταμίνες και σε πόση ποσότητα πρέπει να τις καταναλώνουμε.- -Να προσπαθήσουμε να φτιάξουμε το δικό μας έργο με φρούτα και λαχανικά!!!! -Να μιλήσουμε για την πυραμίδα των τροφών . 	<p style="text-align: center;">Τίτλος: «Η τέχνη μας μαθαίνει και μας εμπνέει»</p> 	<p>1η ώρα: Είδαμε στο διαδίκτυο τον πίνακα ζωγραφικής <<Το Φθινόπωρο>> του Τζουζέπε Αρτσιμπόλντο. Προσπάθησαν τα παιδιά να βρουν από πού μπορεί να κατάγεται ο καλλιτέχνης ,μετρήσαμε πόσα είναι τα φρούτα ,πόσα τα λαχανικά και τα δημητριακά. Μέσα από το διάλογο τα παιδιά μάθανε για τις βιταμίνες και την σπουδαιότητά τους για την υγεία μας.</p> <p>2^η ώρα: Τα παιδιά κλήθηκαν να φέρουν από το σπίτι τους φρούτα και λαχανικά για να φτιάξουμε το δικό μας έργο τέχνης!!!!</p>  <p>3^η ώρα: Είδαμε με τα παιδιά το βίντεο η πυραμίδα των τροφών. Συζητήσαμε για τις υπόλοιπες τροφές και τι μας δίνουν(πρωτεΐνες ,υδατάνθρακες λίπη).Τα παιδιά</p>

		<p>κόψανε και κολλήσανε τροφές πάνω σε φύλλο εργασίας και φτιάξανε την ατομική τους πυραμίδα τροφών που αργότερα θα γίνει σουπλά!!!</p> 
<p>-Να μάθουν να διαχωρίζουν τις υγιεινές από τις ανθυγιεινές τροφές. - να μάθουν για τη σημασία που έχει η διατροφή στην οικοδόμηση ενός γερού οργανισμού και ενός γερού σώματος. -Να καλλιεργήσουν ρουτίνες σκέψης: «Ποιος, που, πότε, γιατί» -Να μάθουν να συζητάνε, να ανταλλάσσουν απόψεις, να σέβονται τη γνώμη του άλλου, να αναπτύξουν την ενεργητική ακρόαση. -Να μάθουν να επιχειρηματολογούν, να σκέφτονται και να προβληματίζονται, μέσα από καθημερινές καταστάσεις. -Να αναπτύξουν την επαγωγική και παραγωγική τους σκέψη. -Να έρθουν σε επαφή με τις τεχνολογίες της επικοινωνίας και να αναπτύξουν την ψηφιακή τους πολιτιότητα.</p>	<p>Τίτλος: «Ο μάγειρας του μαγεμένου τσίρκου και οι ανθυγιεινές τροφές»</p> 	<p>1^η ώρα: Την πρώτη ώρα του τέταρτου εργαστηρίου τα παιδιά άκουσαν την ανάγνωση του παραμυθιού του Ε. Τριβιζά «Ο μάγειρας του μαγεμένου τσίρκου».</p>  <p>Ακολούθησε συζήτηση στη παρεούλα για τα γεγονότα που αφηγείται το παραμύθι, τους ήρωες, πως ήταν κάποτε, τι πάθανε και προσπάθησαν να ανακαλύψουν τους λόγους που κρύβονται πίσω από τα παθήματα των ηρώων του παραμυθιού. Οι ιδέες και οι απόψεις των παιδιών καταγράφηκαν σε πίνακα αναφοράς, ώστε να μπορέσουμε να επιστρέψουμε για ανατροφοδότηση.</p> 

2^η ώρα: Την δεύτερη ώρα του τέταρτου εργαστηρίου τα παιδιά καλούνται να παρακολουθήσουν ένα εκπαιδευτικό βίντεο με θέμα τη διατροφή και τις υγιεινές τροφές. Η διεύθυνση του βίντεο παρατίθεται παρακάτω.

[Διατροφή : τρώμε σωστά, τρώμε υγιεινά \(για παιδιά\) - YouTube](#)



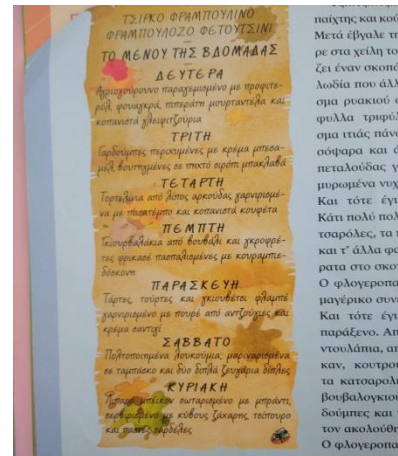
Μετά τη παρακολούθηση του βίντεο, τα παιδιά κλήθηκαν στην ολομέλεια της παρεούλας για να κατασκευάσουν έναν πίνακα αναφοράς, πάνω στον οποίο όμως θα πρέπει από μια πληθώρα τροφών να επιλέξουν και να κολλήσουν μόνο αυτές που (σύμφωνα και με τη πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής του προηγούμενου εργαστηρίου) μας κάνουν καλό και μας βοηθούν να χτίσουμε έναν γερό οργανισμό και ένα γερό σώμα. Τα παιδιά επιλέγουν, επιχειρηματολογούν και κολλάνε.



Και ο πίνακας διαμορφώθηκε κάπως έτσι:



3^η ώρα: Την Τρίτη ώρα του τέταρτου εργαστηρίου τα παιδιά ξαναγυρίζουν στο παραμύθι του Τριβιζά και ακούνε προσεκτικά τι ανακάλυψε ο φίλος των ηρώων μας όταν επισκέφτηκε το μαγειρείο του τσίρκου, θέλοντας να καταλάβει τι επιτέλους είχε συμβεί στους φίλους του και είχαν παχύνει, είχαν χάσει την ενέργειά τους, χάλασαν τα δόντια τους και αλλοιώθηκε η όρασή τους. Αυτό που ανακάλυψε ήταν το εβδομαδιαίο μενού των ηρώων μας, το οποίο ήταν το παρακάτω:

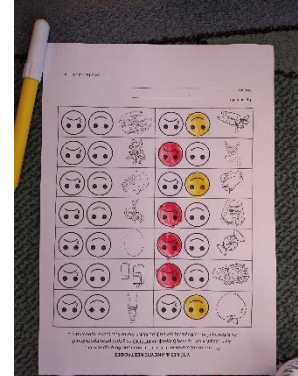
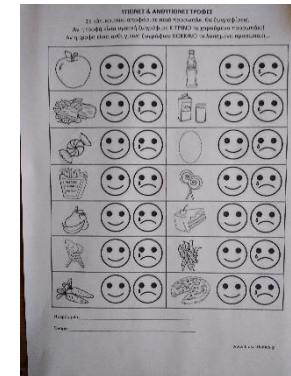


Ακολούθησε συζήτηση για το κατά πόσο υγιεινό ήταν το μενού των ηρώων μας και για το τι πρέπει να κάνουν ώστε να ξανακερδίσουν την υγεία και ευεξία τους.

Τα παιδιά από διάφορους διαφημιστικούς καταλόγους σούπερ μάρκετ έφτιαξαν έναν πίνακα αναφοράς όπου διαχωρίζουν τις υγιεινές από τις ανθυγιεινές τροφές, έπαιξαν διαδραστικά παιχνίδια στον υπολογιστή του ηπιαγωγείου με θέμα την υγιεινή διατροφή




Συμπλήρωσαν ένα φύλλο εργασίας όπου και πάλι καλούνται να θυμηθούν τις υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές και να ζωγραφίσουν με κίτρινο χρώμα τη χαμογελαστή φατσούλα δίπλα στις τροφές που θεωρούν υγιεινές και με κόκκινο χρώμα τη λυπημένη φατσούλα δίπλα στις τροφές που θεωρούν ανθυγιεινές και τέλος έμαθαν το τραγούδι της υγιεινής διατροφής.



<https://www.youtube.com/watch?v=9NsLE92zIqM>

-Να μάθουν για τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων.
 -Να αντλήσουν πληροφορίες από το διαδίκτυο
 Να μάθουν να παρατηρούν τα μελανόμορφα αγγεία και να κάνουν υποθέσεις και ερωτήσεις.
 Να γνωρίσουν τον Ιπποκράτη και το ρητό <<παν μέτρον άριστον>>
 Να αριθμήσουν τροφές που δεν είχαν οι αρχαίοι .
 Να παρατηρήσουν τα σώματα των αρχαίων και να συζητήσουμε για την ανάγκη της γυμναστικής .
 -Να μάθουν και να παίξουν αρχαία ελληνικά παιχνίδια .
 Να κατασκευάσουν το σουπλά με την πυραμίδα!!!

Τίτλος: « Παν μέτρον άριστον!»



1^η ώρα: Στην πρώτη ώρα του πέμπτου εργαστηρίου παρακολουθήσαμε ένα βίντεο για την διατροφή των αρχαίων Ελλήνων. Το συζητήσαμε και μάθαμε ότι είχαν πολλές τροφές που έχουμε και τώρα. Μάθαμε ποιες τροφές δεν είχαν και ποιες είχαν σε αφθονία. Μιλήσαμε για το τι τρώγανε σε κάθε γεύμα και κάθε κοινωνικό στρώμα. Φτιάξαμε το σουπλά << παν μέτρον άριστον>>.



2^η ώρα : Παρακολουθήσαμε ένα βίντεο και μάθαμε για τα παιχνίδια που παίζανε τα παιδιά στην αρχαία Ελλάδα .Κάναμε συγκρίσεις και μάθαμε τις ονομασίες των παιχνιδιών.

3^η ώρα Παιξαμε το παιχνίδι διεγκυστίνα αφού πρώτα ντυθήκαμε σαν αρχαίοι Έλληνες...

